FICHE IDEES - RESSOURCES

« Utiliser son vélo pour aller travailler »

Communiquer de manière régulière

- ✓ **Afficher les cartes de géolocalisation des salariés** (à l'accueil, en salle de pose, à la cantine, sur l'intranet ...) à assortir de messages ciblés
- ✓ **Afficher le bulletin météo** du lendemain et passer le message quand la météo est propice au vélo
- ✓ **Diffuser** périodiquement des **messages pro-vélo** (intranet, accueil, salle de pause .... (voir liste)
- ✓ Diffuser le **témoignage de cyclistes** de l'entreprise (ne pas oublier les multimodaux train + vélo)
- ✓ Réaliser des **enquêtes flash** de stationnement

Accompagner et faire participer le salarié

- ✓ **Edition de parcours personnalisés** avec temps de parcours (carte à éditer avec www.vialsace.eu)
- ✓ **Comparatifs de temps porte à porte** en voiture et à vélo réalisés avec des salariés volontaires
- ✓ **Fiche Points +/-** sur l'utilisation vélo et voiture à faire réaliser aux salariés pour leur trajet domicile-travail
- ✓ **Fiche patrouilleur à vélo** (diagnostic du circuit vélo à remonter ensuite à la collectivité)
- ✓ Avoir des **référents vélo** au sein de l'entreprise
- ✓ **Vélo-bus** et parcours de reconnaissance organisés avec des salariés référents.
- ✓ Organiser le parrainage de nouveaux pratiquants

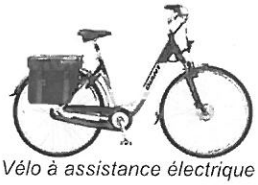
Améliorer l'accueil des cyclistes

- ✓ **Places vélo sécurisées** supplémentaires si besoin
- ✓ Vestiaire et douches à disposition du cycliste
- ✓ Subvention pour l'achat d'un vélo (VAE, vélo pliable)
- ✓ Mise à disposition d'une voiture pour les déplacements professionnels

Organiser des journées d'animation vélo

- ✓ Distribution de **documents** d'information (voir liste)
- ✓ **Stand vélo** (à la cantine, à l'accueil, sur le parking...) : un vélo, les équipements de sécurité, des documentations, des panneaux expo ...
- ✓ **Atelier check-up** / entretien / réparation, voire une formation autoréparation d'un vélo
- ✓ **Atelier marquage vélo** (communiquer en amont sur le principe et l'utilité du marquage antivol)
- ✓ **Formation aux bons réflexes** à vélo
- ✓ **Démonstration / essai** de vélos particuliers et d'accessoires (voir liste dans le guide du cycliste urbain de la FUB)

Vélo pliant



Vélo à assistance électrique

- ✓ **Bourse aux vélos** à l'échelle de l'entreprise ou de la zone d'activités
- ✓ **Animation vélo et santé** (quizz, échanges et tests en collaboration avec le médecin du travail ou Cœur en Forme)
- ✓ **Challenge inter-service** sur une période donnée (avec des lots pour vélo à gagner)
- ✓ **Petit déjeuner d'accueil / pique-nique** commun
- ✓ **Inauguration de places vélo sécurisées** supplémentaires
- ✓ **Inauguration d'un vestiaire ou douches**

... et ne pas oublier prendre des **photos** qui permettront de faire un retour aux salariés

Idées de messages et d'arguments

La météo penche en faveur du vélo : **250 jours** avec moins de 1 mm de pluie par 24h en 2012 en Alsace*, il pleut moins souvent qu'on ne le croit !

- Demain il fera beau, venez au boulot à vélo !
- Pratiquer 30 minutes d'activité sportive par jour réduit le risque d'accident cardio-vasculaire … faites du vélo !

- Grâce à la sensation de bien-être que procure la pratique du vélo, le stress et l'anxiété sont atténués … venez au boulot à vélo !
- Détendez-vous avant ou après le travail, venez à vélo !
- Le vélo c'est quand on peut et quand on veut,
  … demain, c'est possible pour vous ?
  … quelques jours par mois c'est déjà bien !
- Vous n'avez pas de vélo ? Optez pour un vélo d'occasion (journée mobilité de Haguenau en septembre, Emmaüs Haguenau, Trocathlon, …) ou louez en un, il sera toujours en parfait état (Vélocation Haguenau).
- X personnes habitent à moins de 15' à vélo de l'entreprise … et si vous veniez en vélo-bus ?
- Vélo + train, pensez-y ! X personnes habitent à moins de 15 minutes à vélo d'une gare.
- On peut estimer le coût annuel d'une petite voiture à essence à 6 000 €. Pour les petits trajets, si vous vous mettiez au vélo ?

€ Si j'habite à 3 km de mon travail, prendre le vélo plutôt que la voiture me fait économiser en moyenne 600 € et réduit de 400 kg les émissions de gaz à effet de serre.

- Le vélo c'est économique, écologique et bon pour la santé. Demain il fera beau, pensez au vélo !
- Le vélo c'est tendance ! Vélo pliant, vélo électrique, vélo cargo … il y a surement un vélo et des équipements adaptés à vos besoins,

Agents de la ville de Haguenau

** source Météo France direction Alsace, mesures effectuées à la station d'Entzheim, 1 mm pluie = 1 litre / m²,*

- Les 10 effets secondaires du vélo :

1. **La perte de poids.** Si vous essayez d'être gros, le vélo n'est pas bon pour vous. Le vélo est connu pour éliminer les calories provenant des réserves de graisse du corps.
2. **Le ralentissement de la respiration.** Les gens qui utilisent régulièrement le vélo ont besoin de plus de temps entre chaque respiration, que ce soit quand ils font du vélo ou quand ils sont en période de repos.
3. **La réduction du stress et de l'agressivité.** Les gens qui vont au travail à vélo sont moins susceptibles d'être agressifs, ce qui peut poser problème pour la survie dans le monde d'aujourd'hui.
4. La **ponctualité.** La possibilité de naviguer dans le trafic urbain, en prenant des raccourcis dans des endroits où les voitures ne peuvent pas passer, tout en évitant les embouteillages de l'heure de pointe, laisse souvent les cyclistes dans l'ennui lorsqu'ils doivent attendre l'arrivée de leurs collègues.
5. **La stimulation mentale sans caféine.** Ceux qui utilisent régulièrement le vélo ont la sensation naturelle d'être alerte et bien éveillé, et ne peuvent donc pas justifier la pause café en début de matinée.
6. Un **sentiment d'invincibilité.** Les personnes qui sont leur propre moyen de transport ont souvent la dangereuse impression qu'elles peuvent réaliser quoi que ce soit.
7. **La pratique du vélo peut conduire à d'autres activités.** Rouler à vélo encourage la curiosité, l'exploration, et peut même provoquer une dépendance à la volonté de découvrir le monde.
8. **Une joie extrême.** Les cyclistes réguliers ont du mal à comprendre la colère des automobilistes, et se tiennent donc à l'écart du passe-temps populaire qui consiste à maugréer sur la circulation. Des sourires trop fréquents peuvent provoquer des rides d'expression sur le visage.
9. **Perte de sensation.** La pratique régulière du vélo rend insensible au froid, à la pluie, aux intempéries et même à la chaleur.
10. **Mauvais pour la croissance économique.** La pratique du vélo diminue les profits des compagnies pétrolières et des constructeurs de voitures tout en limitant la pollution et les problèmes de santé publique. Or, la pollution (et la dépollution qui va avec) et les problèmes de santé publique (dont les accidents de la route) participent à la croissance du PIB.

Source
http://carfree.free.fr/index.php/2012/09/12/les-effets-indesirables-de-velo

Liste des documentations disponibles

Guide d'accès à l'entreprise

Plan des pistes cyclables :

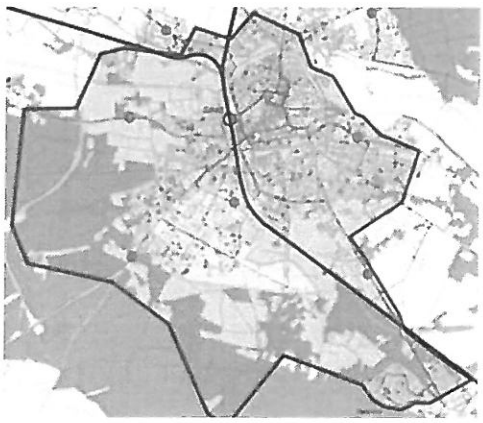
- Haguenau » (ville de Haguenau)
- Tout le Bas-Rhin à vélo (CG67)
- Tout le Bas-Rhin à vélo - N Ouest / N Est (CG67)
- Tout le Bas-Rhin à vélo – Centre / Sud (CG67)
- CUS (CUS)
- Strasbourg (CUS)

Argumentaires / guides

- A vélo au travail (flyer et guide complet – FUB)
- Piétons – cyclistes : cohabitons (CUS et Cadr'67)
- Cyclistes brillez ! (FUB)
- Sécurisation du vélo et du cycliste (Bretz'selle)
- Le guide du cycliste urbain (FUB)
- Mode d'emploi du vélo en ville (Association Prévention Routière)
- A vélo aussi je respecte le code de la route (Cadr'67)
- Vélo et santé : tandem gagnant (FUB)
- Quizz de l'activité physique (Cœur en Forme)
- Utiliser le vélo au quotidien(ADEME)
- Contre le vol des vélos : le marquage BICYCODE® (FUB)
- Livre blanc « Prévenir le risque trajet domicile-travail » (CARSAT -> vélo voir p. 26/27)
- Magazine gratuit sur le vélo urbain www.cityride.fr
- Info sur les types de vélos www.carrioles.com
- Flyer Vélocation Haguenau

Expositions

- Economiser l'énergie dans ses déplacements (Adéan)
- 6 panneaux vélo FUB (Cadr'67)
- Carte de géolocalisation des salariés quand elle existe avec les zones 15' à pied et 15' à vélo autour de l'entreprise



Témoignages

22 volontaires d'Alsace du Nord ont participé à l'opération « 5 jours sans ma voiture » en septembre 2013. Retour d'expérience des cyclistes :

Jean-Pierre

« Dès les beaux jours, je me rends au boulot à vélo. Alors se passer de la voiture, c'est sans soucis. Avec une piste cyclable au top le long de la Moder, c'est cool et rapide et par mauvais temps, je prends Ritmo »

Isabelle

« J'avais déjà pris l'habitude de me déplacer à vélo pour le trajet domicile- travail mais, après l'opération 5 jours sans ma voiture, ma décision était prise : je me suis séparée de ma voiture pour me déplacer qu'avec le vélo ou le Ritmo ! Et depuis, je me suis inscrite à Citiz (auto-partage) pour les déplacements hors de la ville de Haguenau »

Denis

« Le plus dur, pendant ces 5 jours, a été de rendre le vélo électrique, c'est un vrai plaisir de se déplacer avec ! De plus, faire le trajet à vélo permet d'être à l'air et de faire le vide avant de rentrer.
Cette opération a été un déclic pour m'inciter à reconsidérer mes déplacements domicile – travail. Pour l'hiver, j'ai depuis opté pour un abonnement mensuel combiné réseau 67 + Ritmo. En été, je vais continuer à me déplacer en vélo. Au sein de notre foyer, cela nous a également permis de nous "débarrasser" d'une voiture. »

Myriam

« En combinant le train et le vélo, j'ai passé une semaine bien remplie mais toujours éco responsable, riche en rencontres et partages »

Contacts pour l'Alsace du Nord

Randonneurs de Haguenau	Marquage antivol vélos (conditions : un emplacement couvert, une alimentation électrique, 3€ le marquage)	ROSENFELDER Martine - 03 88 73 48 45 rosenfelder@evc.net
CADR67	Documents de communication autour du vélo + affiches, animation marquage antivol et vérification entretien, formation bon réflexes à vélo	Fabien Masson - 03 88 75 17 50 cadr67@fubicy.org
Association Bretz'selle	1/ Formation de base sur le bon entretien et la composition d'un vélo 2/ Atelier d'auto-réparation délocalisé	Céline Callot - 09 51 29 87 59 contact@bretzselle.org
Cœur en forme (hôpital de Hag.)	Journée de sensibilisation vélo et santé (« Prendre soin de son cœur »), argumentaire et quizz possible avec la médecine du travail	Cathie Grossholtz, sce cardiologie 03 88 06 33 48 coeurenforme@ch-haguenau.fr
CARSAT	Informations sur la sécurité des déplacements à vélo Données d'accidentologie	Corinne Wolfhugel - 03 88 14 33 89 corinne.wolfhugel@carsat-am.fr
ECF Llerena	Formations conduite en sécurité à vélo (angles morts, ...)	Kaltenhouse 03 88 53 81 82
Adéan	Mise à disposition d'un VAE, outils complémentaires pour le challenge vélo (documents de communication)	Virginie Formosa - 03 88 07 32 40 virginie.formosa@alsacedunord.fr
Ville de Haguenau	Comité Vélo – Animations grand public	Marie Strauss - 03 88 90 68 09 marie.strauss@haguenau.fr
Vélocation	Location vélos standards et électriques. Pour le challenge vélo, possibilité de louer un VAE pour 5 jours, prix 3 €/ jour. L'employeur doit être assuré s'il prête à un tiers le VAE loué.	Tél. 03 88 94 97 88 velocation.agentaccueil@orange.fr
Usocome	Démonstration système de recharge par induction pour les VAE	Jérome Amann ingénieur commercial mobilité électrique 03 88 06 68 30 - 06 29 65 76 84
Décathlon Haguenau *	Démonstration sur site de vélos spéciaux (VAE, pliants) et accessoires (carrioles, sièges enfants, capes) / vente et réparation en magasin	Salem SLIMANI, responsable univers cycle salem.slimani@decathlon.com 03.88.05.33.30
Rustine et burette Strasbourg *	Démonstration sur site de vélos spéciaux et de nombreux accessoires pratiques pour vélos / vente et réparation en magasin	Jean-Luc Kaeuffer - 03 88 24 42 87 rusitneetburette@gmail.com www.rustineetburette.fr
Citizen bike Strasbourg *		03 88 75 01 53 - 09 61 58 05 06 **cityzenbike@orange.fr** **www.cityzen-bike.com**

** Il existe d'autres magasins qui vendent et réparent les vélos en Alsace du Nord et avec qui vous pouvez monter un partenariat pour des démonstrations. Vous les trouverez dans l'annuaire.*

Des exemples pour s'inspirer

Magasin Leroy Merlin (Eckbolsheim)

- La problématique de ce magasin, situé en zone commerciale mais desservi par une piste cyclable, était de libérer de l'espace de stationnement voitures pour ses clients.
- Deux mesures particulièrement efficaces ont été mises en place, suite au diagnostic partagé avec les salariés :
  - Mise à disposition de vélos pour les salariés, pour la pause de midi ou le soir
  - Parking vélos sécurisé (code d'accès) et éclairé, pour les salariés uniquement

L'ASPA

- Cette association, qui surveille et étudie la pollution atmosphérique en Alsace, a engagé un plan d'actions conséquent en 2007, malgré sa petite taille (env. 40 salariés) :
  - Agrandissement du garage à vélos, installation de casiers/vestiaires et matériel vélo, mise à disposition de gilets jaunes
  - Mise en place de parrainages de trajet (accompagnement d'une remise en selle)
  - Remise d'un bon de révision vélo, proportionnel au temps passé sur le vélo (pour les déplacements domicile-travail)
  - Organisation d'un petit déjeuner mensuel avec les non-automobilistes

alternative carbone
DONNER DU SENS À VOS ACTIONS
www.alternativecarbone.fr

energivie.info soutient les Plans Climat
energivie.info

Ce guide a été élaboré dans le cadre du plan climat d'Alsace du Nord – www.alsacedunord.fr
Adéan – 84 route de Strasbourg 67500 Haguenau – tél. 03 88 07 32 40 info@alsacedunord.fr

PAYS d'Alsace du Nord PLAN CLIMAT